భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

ఓం నమో భగవతే శ్రీరమణమూర్తయే

విచారసంగ్రహము

భగవాన్ శ్రీరమణమహర్షి కృతము



(నాల్గవకూర్పు)

ప్రకాశకులు

నిరంజనానందస్వామి

సర్వాధికారి

శ్రీ రమణాశ్రమము

తిరువణ్ణామలై

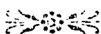
1949

ఉపోద్ఘాతము



స్మరణచేతనే ముక్తి నొసఁగునది యను సంపదమాహిమా విశేషముచేఁ బరఁగు నరుణాచల మను నీ దివ్యక్షేత్రమందు సద్గురుమూర్తిగ నొప్పుచుండు భగవాన్ శ్రీరమణ మహర్షులు క్రీ. శ. 1901—2 లో తమ చరణారవిందముల శరణునొందిన బ్రాహ్మణోత్తముఁ డగు గంభీరం శేషయ్యాగా రను భక్తాగ్రేసరునికి అక్కాలమున మౌనమున నుండియు కరుణచే వ్రాత మూలమున ననుగ్రహించిన యుపదేశవాక్యములే ఈ చిన్న గ్రంథాకృతి.

ఇందు కర్మభక్తియోగజ్ఞానము లను నాల్గుమార్గముల సారము సంగ్రహముగను తేటగను జెప్పఁబడియుండుటయే గాక ఆత్మవిచారఫలరూపసాక్షాత్కారస్థితియే ఆ యా మార్గములకు ముగింపుగఁ జెప్పఁబడియుండుటచే, ఇది ముముక్షువు లగు సర్వాధికారులకు మిక్కిలి ఫల మొసఁగునదిగ నుండుటచే, పై యుపదేశములు 'విచారసంగ్రహము' అను గ్రంథముగఁ బరిణమించెను.





భగవాన్ శ్రీరమణ మహర్షులు

ఓం

శ్రీ రమణపరమాత్మనే నమః

విచారసంగ్రహము

1. ఆత్మవిచారము

(1) సర్వజీవులకు స్వభావముగ 'నేనుపోయితిని, వచ్చితిని, ఉంటిని, చేసితిని' అను నన్నివిషయములందును 'నే' నను నొక బోధ తెలియనగుచున్నది గదా? అది యెట్టిదని విచారించిన, పోవుట మొదలగు కార్యములు దేహమునకే సంబంధించినవై యితరములు గానివగుటచే, దేహమే నే నని చెప్పనటులు తోఁచును. దేహము పుట్టుకకుముందు లేనిదగుటచేతను, పంచభూతాత్మక మగుటచేతను, సుషుప్తియందు లేకపోవుటచేతను, శవమై పోవుటచేతను, అదియే 'నే' నను బోధ యని చెప్పవచ్చునా? అట్లు చెప్పఁగూడదు. అట్లు దేహమును గుఱించి అవాంతరముగ 'నే' నని లేచుబోధయే తద్బోధ యని, అహంకారమని, అవిద్య యని, మాయ యని, మల మని, జీవుఁడని పలువిధములుగఁ జెప్పఁబడుచున్నది. దీనిని గుఱించి విచారింపకయుండఁదగునా? విచారించుటకుఁగదా సకలశాస్త్ర

ములును ఏర్పడి, ఆ తదాత్మ్యభ్రమ (దేహాత్మబుద్ధి) నాశమే ముక్తి యని ఘోషించుచున్నవి. విచారించుటెట్లు? కట్టె మొదలగు వానిని బోలి జడమైన యీ శరీరమునకు 'నే'నని స్ఫురించుకొని ప్రచరించుటకు వచ్చునా? రాదే. అందువలన, శవమైన దేహమును శవమువలెనే యుంచి వాక్కుచేతను 'నే'నని చెప్పక, యిప్పుడు 'నే'నని ప్రకాశించునది యెది యని సూక్ష్మముగ విచారించుచో, అప్పుడు హృదయమునందు 'నేను—నేను' అని శబ్దము లేక తనంతతానే యొకవిధమైన స్ఫురణమాత్రము తోఁచును. దానిని విడువక యూరక యున్నచో, అది దేహమే 'నే' నను నహంకారరూప జీవబోధను బూర్తిగా నాశముచేసి, కర్పూరమును బట్టిన నిప్పువలె తానును శాంతిం జెందును. ఇదియే మోక్షమని పెద్దలవల్లను శ్రుతులందును జెప్పఁబడు చున్నది.

(2) ఆవరణము జీవుని ఏకాలమందును మఱుఁగు పఱుచుటలేదు. ఎందుచేతనన, అజ్ఞానులును 'నే'నని చెప్పుటచేత. ఐనను 'నేను ఆత్మను' అనుదానినిమాత్రము మఱుఁగుపఱిచి "నేను దేహమును", అని తోఁచునట్లుచేయుచున్నది. అంతేగాని 'నేను' అను నాత్మను ఏమాత్రమును తోఁచకుండునట్లు మఱుఁగుపఱుచుట లేదు.

(3) ఆత్మ స్వయంప్రకాశస్వరూపము. దానిని ఇట్టు లనియు అట్టులనియు భావింపవలదు. భావించుతలంపే బంధము.

ఆత్మయో చీకటివెలుఁగులు లేక తేజోమయమై యుండుటచే, దానిని ఈవిధమైన ప్రకాశ మనియు భావింపవలదు. అట్టి భావనయే బంధమై ముగియును. ఆత్మయో తానే తన్మయమై ప్రకాశించుచున్నది. ఈ యాత్మానుసంధాన భక్తిరూప ధ్యానముయొక్క పరిపాకమైన యవస్థయే 'సమాధి' యనఁబడి నిరతిశయానంద మోక్షగతిని జేకూర్చును. మహాత్ములును స్వాత్మాను సంధానభక్తి యొక్కదానిచేతనే మోక్షము నొంద వలయునని నుడివిరి. 'నే'నను సంకల్పరూపతద్బోధమే మహామా వృక్షముయొక్క వేరగుటచే, దానిని నాశముచేసిన, మాయయను వేరు తెగిన వృక్షమువలె నశించును. భక్తియనియు, ధ్యాన మనియు, జ్ఞానమనియు, అహంకారమును సులభముగ నశింపఁ జేయు నీ మార్గమునే చెప్పఁదగును.

(4) 'దేహము నేను' అనుటయందు పంచకోశరూప మైన మూఁడు దేహములును ఇమిడియున్నవి. అవి ఒక్కటి తొలఁగింపఁబడిన, అన్నియు తమంత తామే తొలఁగును. దీనిని బట్టియే మిగిలిన దేహములు జీవించియుండుటచే, వానిని ప్రత్యేకించి తొలఁగింప నవసరములేదు. తలఁపుమాత్రమే బంధ మని శ్రుతులు మొఱలిడుటచే, 'నే' నను తలంపు రూపమైన మనస్సును పరమేశ్వరుని [ఆత్మ] యందే నిలిపి, వానిని మఱవక ఊరకయుండుటయే శ్రేష్ఠమైనసాధన యని శ్రుతులయొక్క చరమసిద్ధాంతము.

2. మనస్సు.

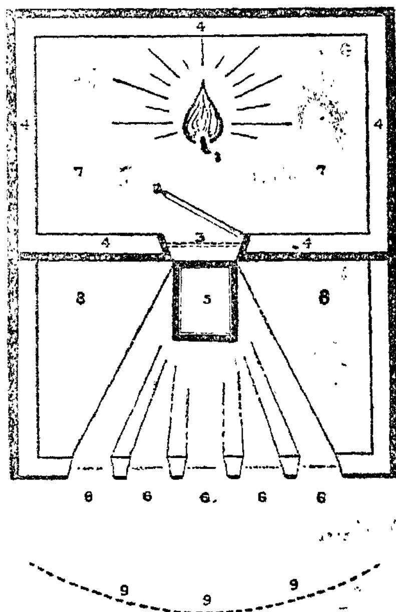
(1) మన హిందూశాస్త్రములు నుడువు ప్రకారము మనము భుజించు నన్నముయొక్క సూక్ష్మభాగముచే గిడ్డకట్టి, రాగద్వేష కామ క్రోధాదులచే వృద్ధిచెంది, మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము అను నంతఃకరణ సముదాయమై, మనస్సను బహువచన ఏకవచన నామము సహించునదై, తలంచుట, నిశ్చయించుట మున్నగు ధర్మములతోఁ గూడినదై, జ్ఞానముచేఁ దెలిసికొనఁదగిన దృశ్యమై, జడమై, జడమైనను జ్ఞానముయొక్క చేరికవలన తప్తాయఃపిండము వలె చేతనమో అనునట్లుతోఁచునదై, పరిచ్ఛిన్నమై, అనిత్యమై, అవయవాకారమై, లక్క, బంగారము, మైనములవలె పరిణామముఁ జెందునదై, సర్వతత్వాత్మకమై, చక్షురాదీంద్రియములకు నేత్రాది స్థానములవలె హృదయకమలమును స్థానముగఁ గలదై, జీవునికి ఉపాధియై, యా నొకవస్తువును తలంచి వృత్తిరూపమై మెదడు నందుండు తెలివిని గూడి పంచేంద్రియములద్వారా ఆ యా విషయములను [తెలివితోఁ గూడియుండు] మెదడుచేతఁ జేర్చియియ్యఁబడి, యావిషయములను 'నేఁదెలిసికొంటి'నని భావించి వాని ననుభవించి తృప్తిచెందునదగు నొక వస్తువుగలదు. ఒక పదార్థమును భుజింపఁదగునా అనిభావించుట మనోరూపసంకల్ప వృత్తి. అది మంచిది, చెడ్డది, భుజింపఁదగును, కూడదు అని నిర్ణయించుట బుద్ధిరూపనిశ్చయవృత్తి. ఈమనస్సే సర్వతత్వా

త్మకజీవేశ్వరజగద్రూపమై యుండుటచేత, ఇది యెప్పుడు జ్ఞానమునుగొని ఆత్మాకారమును జెందునో అప్పుడే సమస్తమును బ్రహ్మమగునట్టి కైవల్యమని చెప్పఁబడుచున్నది.

(2) విషయములనుదెలియ సహాయములుగ ఇంద్రియములు వెలుపల నుండుటచేత, అవి బాహ్యకరణము లనఁబడును. మనస్సు లోపల నుండుటచే అంతఃకరణ మనఁబడును. [అంతః= లోన, బాహ్య = బయట, కరణము = తెలిసికొనుసాధనము]. దేహమునుబట్టియే లో వెలి యని చెప్పఁబడుటయే గాని, వాస్తవముగ లో వెలి యనునవి లేవు. సర్వదృశ్యమును లోననే ఉన్నది గాని వెలుపల లేదని తెలుపుటకే సమస్తమును హృదయకమలాకారముగ వేదములు వర్ణించి చెప్పుట. అదియు ఆత్మకన్యముగ లేదు. కంసాలివాని మైనపుటుండయందు నానాలోహపుటణువులు అణఁగి ఆ యుండ మైనముమాత్రముగ ఎట్లు కనఁబడుచున్నదో, అదేవిధముగ సుషుప్తియందు సర్వజీవరాసులును ఒకే యంధకారమగు నవిద్యయందు అనఁగా సమష్టిమాయయందు లయించి యేకమగుటచే ఎల్లెడల నొకే యంధకారమును జూచుచున్నారు. సుషుప్తియందు స్థూలసూక్ష్మదేహములు అంధకారమైన మాయయం దణఁగి ఆత్మయందు లయించియుండును. ఈ యంధకారమునుండి అహంకారము, అనఁగా సూక్ష్మదేహము, పుట్టుచున్నది. అహంకార మనునది మనస్సు లేక హృదయము. అవిద్య యనునది కారణదేహము. ఈ మనస్సే ఆత్మాకారము గావలయును.

(3) మనస్సనునది యథార్థముగ జ్ఞానస్వరూపమే. ఏలన, అవి నిర్మలమై యుండుటచేత. అప్పుడు దానికి మనస్సను పేరులేదు. ఒక దానిని వేఱొకదానిగ తెలియు విపరీతజ్ఞానమే మనస్సగును. అనఁగా జ్ఞానమాత్రముగ నుండు శుద్ధసత్త్వ మనునది తన జ్ఞానస్వరూపమును మఱచిన యవిద్యచే తానే తమోగుణవశమై జగద్రూపమై పరిణమించి, రజోగుణవశమై దాని యందు దేహాదులు తాననియు జగత్తు సత్యమనియు భ్రమించి, దీనిమూలమునఁ గలిగిన రాగద్వేషాదులచే పుణ్యపాపకర్మములసంపాదించి, ఆవాసనచే జనన మరణముల నొందుచున్నది.

(4)



[దృష్టాంతము]		[దార్ష్టాంతికము]
1.	దీపము	ఆత్మ
2.	కవాటము	నిదుర
3.	ద్వారబంధము	మహత్తత్త్వము
4.	లోగోడ	అవిద్య [కారణదేహము]
5.	అద్దము	అహంకారము
6.	కిటికీలు	జ్ఞానేంద్రియపంచకము
7.	లోగృహము	కారణదేహము వెలుఁగు సుషుప్తి
8.	మధ్యగృహము	సూక్ష్మదేహము వెలుఁగు స్వప్నము
9.	ముంగిలి	స్థూలదేహము వెలుఁగు జాగ్రత్

పైఁజూపించిన దృష్టాంతముచే ఆత్మయొక్క యథార్థమైన యునికియు, అహంకారమునకును ఆత్మకును గల భేదమును, మన మవస్థాత్రియమును బొందుటయు చక్కఁగఁ దెలియనగును. ఆత్మ (1) దీపము, సుషుప్తియందు అవిద్య (4) లోపలిగోడయు, నిద్ర (2) తలుపును, గల కారణదేహ మను (7) లోగదియందు తానే ప్రకాశింప, కాలకర్మాదిప్రేరణముచే నిద్ర (2) తలుపును తెఱువ, మహత్తత్త్వ మను (3) ద్వారబంధమునకు దాపున నున్న యహంకార మను (5) దర్పణము ఆత్మప్రతిబింబప్రకాశముతో, స్వప్న మను (8) మధ్యగదిని, పంచేంద్రియము లను (6) కిటికీలద్వారా జాగ్రత్ అను (9)

ముంగిలిని ప్రకాశింపఁజేసి, కాలకర్మాది వాయువుచే నిద్రా కవాటమును మూయఁగా జాగ్రత్స్వప్నములతోడ 'నే' ననునది వీడి, తాను (అస్మి) మాత్రము ఎల్లప్పుడును ప్రకాశించును.

(5) జాగ్రత్స్వప్నసుషుప్తులందు నేత్రము కంఠము హృదయ మను స్థానముల నాశ్రయించి భోగముల ననుభవించి నను, జీవునకు ముఖ్యస్థానము హృదయ మగుటచే దీనిని విడిచి యెప్పుడును ఉండుటలేదు. మనస్సునకు స్థానము కంఠము. బుద్ధికి స్థానము ముఖము, లేక హృదయము, అహంకారమునకు స్థానము హృదయము లేక సర్వాంగమనియు పలువిధములుగ చెప్పఁబడియున్నను, వీని సమష్టియైన యొకే మనస్సైన యంతఃకరణమునకు హృదయమే స్థానమని సిద్ధాంతముగ శ్రుతి చెప్పుచున్నది. శాస్త్రములు అనేకవిధములఁ జెప్పుచున్నవి. వానినన్నిటిని పరిశీలించిరేని క్లుప్తముగ యథార్థ మగు మార్గ మును ఈ విధముగ పెద్దలు చెప్పియున్నారు. 'నే' నను నహం కారమునకు ముఖ్యస్థానము హృదయమేఅనుట అనుభవవేద్యము.

3. జగత్తు

(1) సృష్టి: శుద్ధాబద్ధ మగు లోకమును అబద్ధమే చేసి, యేకమైన బ్రహ్మమును దెలుపుటయే వేదములయొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యము. దీనిని తెలుపుటకొఱకు మాత్రమే ప్రపంచ సృష్టి అంగీకరింపఁబడినది. అందులోను మందాధికారులకు

బ్రహ్మమునందు ప్రకృతి, మహత్తత్త్వము, తన్మాత్రలు, పంచభూతములు, లోకము, దేహము అనునవి క్రమముగాఁ గలిగినవని క్రమసృష్టిని చెప్పుచున్నవి. తీవ్రాధికారులకు ఆత్మస్వరూపమేయగు తననుఁదాను దెలియని దోషముచేఁ గలిగిన తన తలఁపులచేతనే, తన స్వప్నమువలె ఈప్రపంచ ముత్పన్నమైనదని యుగపత్సృష్టి (ఏకకాలసృష్టి)ని జెప్పుచున్నవి. ఏవిధముచేనైనను జగత్తసత్యమని సాధించి సద్వస్తువును దెలుపుటయే వేదముల తాత్పర్యము.

1. దృగ్దృశ్యవివేకము.

దృశ్యము (జడము)	దృక్కు (చూచునది)
దేహ ఘటాదులు	నేత్రము
నేత్రము	నేత్రేంద్రియము
నేత్రేంద్రియము	మనస్సు
మనస్సు	జీవుఁడు
జీవుఁడు	జ్ఞానము (ఆత్మ)

(3) ఇప్పుగిది జ్ఞానస్వరూపుల మగు మనమే సమస్త పదార్థములను దెలిసికొనుటచే మనమే దృక్కు. ఇతరములగు ఘటాంతముగాఁగల విషయము లన్నియు మనచేఁ దెలిసికొనఁబడుటచే దృశ్యములు. ఇట్లుండు దృగ్దృశ్యములందును ఒకటి మఱియొకదానికి దృక్కై యుండియు, అది వేఱొకదానికి

దృశ్యమైయుండుటవలన, అవి యేవియు యథార్థముగా దృశ్యములు గాఁజాలవు. మనము ఏయొకదానిచేతను దెలిసికొనఁబడకుండు టచే దృశ్యము గాకున్నను, వాని నన్నిటిని దెలిసికొనుటచే దృక్కే యయ్యును, అదియును దృశ్యమునుబట్టియే వచ్చిన దగుటవలనను, యథార్థముగ దృశ్యము మన కన్యముగ లేనందు వల్లను, దృక్కునుగాము. కాఁబట్టి మనకు వాస్తవమున రెండును లేవు. మన యొక్కరమే దృగ్దృశ్యముల నామముగా నుండునది. మిగిలినవన్నియు లోఁబడినవే.

4. జీవుఁడు.

నే ననునది లేక మనస్సు లేదు. మనస్సును అహంకార మును ఒకటే. మిగిలిన బుద్ధియును చిత్తమును ఇదియే. మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము ఇవి యన్నియు ఒకేమనస్సే: ఒకనికే ఆయా పనులయందు ఆయానామములు వచ్చుటను నదె. ఈ మనస్సే యగు నహంకారముగాక జీవుఁడు వేఱే లేఁడు. అహంకారము పుట్టుకతోడనే, యెఱ్ఱగాఁ గాఁగిన యినుపగుండు వలె, ఆత్మస్వభావముతోడ అధ్యాసముగఁ గనఁబడుచున్నది. ఇనుపగుండునందు అగ్ని యున్నదనుటలో తాత్పర్య మేమి? అభేదమై యున్నదని యర్థము. ఎఱ్ఱగఁ గాఁగిన యినుపగుండును బోలి ఆత్మతోడి తాదాత్మ్యముగఁ గూడికొనియున్న యహంకారరూపుఁడే జీవుఁ డగుటవలన, అదేవిధమున చిత్ప్రకాశముతోఁ గూడియున్న మన స్సగు నహంకారరూపజీవుఁడు

గాక జీవసాక్షిగ నైఁజెప్పఁబడిన యాత్మ లేదు. ఆ యాత్మయే ముందు చెప్పఁబడిన యినుపగుండునందలి యగ్నివలె ఎట్టి స్పర్శమును లేక (వికారమును జెందక) హృదయమునందు ప్రకాశించుటయేగాక, ఆకాశమును బోలి జ్ఞానమాత్రమై యేకమై పరిపూర్ణమై ప్రకాశించెడు పరబ్రహ్మముగను ప్రకాశించుచున్నది. ఇనుపగుండు — అహంకారము, అగ్నితోఁ గూడిన యినుపగుండు — జీవుఁడు. అగ్నిమాత్రము — సాక్షియైనయాత్మ. ఏకమైయున్న యగ్నిజ్వాల — సర్వత్ర యుండెడి సర్వసాక్షియైన బ్రహ్మము.

5. పరతత్త్వము.

హృదయ మనియు మన స్సనియుఁ జెప్పఁబడునది లోపలను వెలుపలను దోఁచునట్టి తత్త్వములయొక్క చేరికయే. తత్త్వము లనఁగా వస్తువులు. (తత్త్వము అను పదమునకు వివేచనము: (1) వస్తువు లేక పదార్థము (2) పరబ్రహ్మము (3) సత్యము లేక యథార్థము (4) తత్ - అది,త్వమ్- నీవు,తత్త్వము - అది నీవు. ఇట్లు అనేకార్థములు గలవు). అట్లగుటచే వెలుపలఁ గానవగు దేహముప్రపంచము మొదలగునవి మనోరూపములే. అనఁగా హృదయకమలమే సకలరూపాత్మకమై ప్రకాశించుచున్నది. ఇట్లు సర్వాత్మక(సర్వరూపమగు) హృదయకమల మధ్యమందు, అనఁగా మానసాకాశమందు 'నే'నని యాత్మజ్యోతి ప్రకాశించు చున్నది. ఇట్లు ప్రతిదేహమునందును ప్రకాశించుటచేత దీనిని సాక్షియనియు తురీయమనియు వ్యవహరించుచున్నారు

ఈ 'నే' నను జ్యోతియం దంతర్గతమై సమస్త దేహములందును ఏకమై నే ననునది లేక ప్రకాశించు పరబ్రహ్మమైన యాత్మాకాశమే (జ్ఞానాకాశమే) యథార్థవస్తువు. ఇదియే తురీయాతీతము. దీపముయొక్క యంతర్భాగమునందుఁగల యా ఖాళీస్థలమునందుండు భూతాకాశము ఆ దీపజ్వాలలోను వెలుపలను నిండి యెల్ల లేక ప్రకాశించునట్లే, జ్ఞానాకాశమను వస్తువు తురీయ జ్యోతిలోను వెలుపలను ఎల్ల లేక ప్రకాశించునట్లుగ నే భావింపవచ్చును. ఈ జ్వాలతో అభేదమై యెల్లెడలను ఎల్ల లేక ప్రకాశించునదే స్వరూపము. జ్వాలను గమనింపవలదు. 'నే' ననునది లేనిచోటే వస్తువని తెలిసినఁ జాలును. పరబ్రహ్మ స్వరూపము ఆత్మస్వరూపముగ తమ హృదయమందు నివసించి యున్న దనుటకు సర్వజనులును 'నేను నే' నని రొమ్మును దాఁకి చూపుటయే ప్రబలసాక్ష్యము. ఎల్లజీవరాసులయొక్క హృదయమునందు ప్రకాశించుటచేత పరబ్రహ్మమునకు హృదయ మను పేరుగలదు. 'అహ మహ' మని హృదయ మందుఁ దన్మయమై ప్రకాశించు దైవమును విడిచి అన్యముగ నున్నదని వెదకుట, అఱచేతనున్న యత్యపూర్వమగు కౌస్తుభ రత్నమును దూరముగఁ బారవైచి యల్పమైన గాజుపూసను వెదకుటతో సమాన మని వసిష్ఠులు చెప్పిరి. మనలను సృష్టించి రక్షించి సంహరించు నొకటేయగు నాత్మయను దైవమును గణాపతి, బ్రహ్మ, విష్ణువు, రుద్రుఁడు, మహేశ్వరుఁడు, సదాశివుఁడు

మొదలగు నానారూపములుగా భావనచే సృజించి సంహరించుట మహాపాప మని వేదాంతవేత్తలు నుడివెదరు.

6. బ్రహ్మ విద్య

బ్రహ్మపుర మను దేహమైన పట్టణమందు హృదయ కమలాసన మందు వసించు జీవుఁడు అను శివలింగమును దెలిసికొన, దేహాదులు నేనని బహిర్ముఖమై సంచరించు నహంకార రూప మనస్సును హృదయమునందు లయింపఁజేసి, దేహాదుల యందు అహంబుద్ధినివదలి, దేహమునందుఁ గల 'నేను' ఎవరను విచారణతోడ ఉన్నట్లే యుండి నిశ్చలమై విచారించు సమయమున 'అహ మహ' మను స్ఫురణ సూక్ష్మముగఁ దోఁచును. ఆ 'నే' నను (అహమను) నాత్మస్వరూపమే సమస్తమై కానిదియునై బాహ్యాంతరభేదము లేక యెల్లెడలను ప్రకాశించు పరమాత్మ స్వరూపమను నిశ్చలభావముతో నుండుట యవసరము. ఇదియే 'సోఽహం' భావన యనఁబడును. ఇదియే తురీయ మనఁబడును. ఈ విధమగుస్ఫురణ యడంగిన సూక్ష్మమగు స్థలమే తురీయాతీతమనియు, ముందు చెప్పఁబోవు యోగాష్టాంగమందు తెలిపిన జ్వాల లేక జ్యోతి యంతర్గతమై ప్రకాశించు సర్వ పరిపూర్ణ పరమాత్మయనియు, హృదయాకాశము దహరాకాశము అనియు, మానసాకాశము లేక సిద్ధాకాశమునే స్థానముగఁ జేసికొని యంతటను బ్రకాశించు జ్ఞానాకాశము లేక చిదాకాశమనియు, చిదంబరబ్రహ్మ మనియు శివ మనియు ఆత్మయనియు

జ్ఞానమనియు పలువిధములుగఁ జెప్పఁబడు దైవస్వరూప పరదేవతా వస్తువు. బహుకాలము పైఁజెప్పఁబడిన యాత్మానుసంధానరూప సోఽహంభావనచే [సః=వాఁడు. పరమాత్మ: అహం=నే నని ప్రకాశించు ఆత్మ—అను భావననే] నిరంతరముగను నిశ్చలముగను ధ్యానముచేయుచు వచ్చిన, హృదయమునందుఁగల యజ్ఞానాంధకారమును అజ్ఞానజనితము లగు సర్వ ప్రతిబంధకములును తొలఁగి పరిపూర్ణజ్ఞానము లబ్ధమగును. ఈ విధమున దేహాలయము మగు పట్టణమునందు హృదయగుహాయందుండు వస్తువును దెలిసికొనుటయే సర్వపరిపూర్ణమైన వస్తువును దెలిసికొనుట: ఏలన, దేహము లేక హృదయమే సమస్తమై యుండుటచేత 'నవద్వారసహితమగు పురమున జ్ఞాని సుఖముగ నివసించును' అను గీతా వాక్యమున, 'దేహమే దేవాలయము. జీవుఁడే శివుఁడు, వానిని సోఽహంభావనచేఁ బూజింప ముక్తి కలుగును' 'పంచకోశాత్మకమైన దేహమే గుహ, అందు వసించు పరమేశ్వరుఁడే గుహేశుఁ డనఁబడును' ఇత్యాది శ్రుతివాక్యములును ప్రమాణములు. ఇట్లు బ్రహ్మమును దెలియు మార్గమే దహరోపాసన లేక దహరవిద్యయనియు, బ్రహ్మవిద్యయనియుఁ జెప్పఁబడుచున్నది. ఊహించి తెలిసికొనవలయునేగాని, యింతకన్న వేఱేమి చెప్పఁదగును?

7 దైవపూజ

'బ్రహ్మమే' మనెడి భావనను విడువక యుండవలెనననదియే నిర్గుణపూజయొక్క తాత్పర్యము. 'అహంబ్రహ్మాస్మి'

యను ధ్యానమే యజ్ఞదానతపోవ్రతజపయోగపూజ లన్నియు అగుటచే, తాను జేయు నిష్ఠకు ప్రతిబంధకముగ ఏరూపములు తోఁచినను మనస్సు నా దారిని బోనియ్యక, ఆత్మస్వరూపమైన తనయందే నిలిపి తనయెదుట ఏమేమి జరుగునో నడచునది నడవనీ చూతుం నని సాక్షివలె చూచుచుండుట యలవాటు పడుటయే యప్రతిబంధకము తొలఁగుటకు ఉపాయము, వేఱు లేదు. తన్నుపూతర్త్రికు విడువనే కూడదు. ఇట్లు హృదయము నందుఁ గల యహంస్వరూపమందు మనస్సును నిలుపుటయే యోగము, ధ్యానము, జ్ఞానము, భక్తి, మంత్రము, జపము మొదలైన సమస్తమును. అహంస్వరూపమైన యాత్మాకారము గనే దైవము ఉండుటచే వానియందు మనస్సును నిరంతరము లయింపఁ జేయునదే సమస్తోపచారములు అని చెప్పఁబడి యున్నది. మనస్సొక్కటి అడంగిన సర్వమును దనచేతికి వశపడిన దగును. మనస్సే కుండలిని: వేఱేయొక సర్పమని స్థూలదృష్టికై (స్థూలబుద్ధి గలవారికొఱకు) చెప్పఁబడినది. షట్చక్రదర్శనము మొదలగున వన్నియు మనఃకల్పనయే. ఆరంభయోగులకొఱకే ఇవి. అంతఃపూజ తెలియకపోవుటచే, మనలనే విగ్రహములం దావాహనచేసి పూజించుకొనుచున్నాము. కనుక అంతటిని దెలిసికొను జ్ఞానమగు మనలను తెలిసికొనిన సర్వమును దెలిసి కొనినట్లే. నానాభావనలతోఁ గూడుకొనియుండు మనము దైవమగు నాత్మను భావించుచు వచ్చిన, ఆ యేకభావనచే అనేక భావనలు తొలఁగిపోయి, ఆ యేకభావనయు నశింపఁ

దెలిసికొనుటయే వస్తువును (దైవమును) దెలిసికొనుట. ఎప్పుడును సర్వపరిపూర్ణమైన స్వాత్మభావనను (స్వస్వరూపస్మరణను) మఱవకుండుటయే పూర్ణమగు యోగము, జ్ఞానము, తక్కుంగల తపస్సులును. తనస్థితి వదలి బహిర్ముఖమై వ్యవహారములందు మనస్సు ప్రవేశించినను, 'ఓహో! దేహాదులు మనము కాము; మనమెవరము?' అను విచారముచే దానిని మరల తనస్థితియందు నిలుపవలెను. నేనెవరను విచారణ సర్వానర్థనివృత్తికిని, ఆనంద ప్రాప్తికిని మూలము (ముఖ్యమగు హేతువు). ఎన్నిమారులు త్రిప్పి త్రిప్పి చెప్పినను విషయముమాత్ర మింతయే.

8 ముక్తి

(1) మనోరూపుఁడగు జీవుఁడు తాను కేవలము ఆత్మస్వరూపముగనే యుండుటను మఱచినప్పుడే జీవుఁడను నామముతోడ మనోరూపుఁడై బంధమునందు తగులుకొని యుండుటచే, ఎల్లప్పుడును తానుగనే యుండు నాత్మను వెదకుట గొల్లవాఁడు మేకను తనభుజముల మీఁదనే వేసికొని, మేక యెక్కడ నున్నదని వెదకుటగానున్నది. ఐనను, తన్ను మఱచిన జీవుఁడు తానే యాత్మ యని యొక్కతడవ తెలిసికొని తత్స్వరూపమై పోవు మోక్షమును, అనఁగా ఆత్మసాక్షాత్కారమును, పూర్వజన్మాంతరవాసనా ప్రతిబంధకముచే పొందఁజాలక, మాటిమాటికిని దానాత్మయై యుండుట మఱచి దేహాదులు తానని భ్రమించుచున్నాఁడు. ఈ బహుకాలవాసన 'దేహ

దులు నేను గాను. ఆత్మయే 'నేను' అని బహుకాల మనుష్ఠింపఁబడు ననుసంధానము చేతనే తొలఁగును. కనుక దేహాదులు నే నని భ్రమించు మనస్సనెడి యహంకారరూప జీవుఁడు 'సర్వదేహాత్మకమై తానుగా నుండు నాత్మదేవతయే నే' నని బహుకాలము తన్నుఁ దాను పూజించుకొని, వాసనలే రూపముగఁ దాల్చిన మనస్సును జయించి, ఆత్మసాక్షాత్కారమగు బ్రహ్మకైవల్యమును పొందవలెను. మనోనాశముఁజేయు నాత్మానుసంధానము శవమును గాల్చు కట్టెవలె, తానును శమించును. ఇదియే ముక్తి. ఆత్మ, జ్ఞానము, బోధ, బ్రహ్మము, శివము మొదలుగఁ జెప్పఁబడునవి యేకవస్తువే. ఒకఁడొక పెద్ద యుద్యోగస్థునిఁ జూచుటచేతనే తాను ఉద్యోగస్థుఁ డగునా? దానికిఁ దగు ప్రయత్నము చేసి ఆ స్థానమును బొందినప్పుడగును. అట్లే మనోమయమై బంధింపఁబడి యుండు జీవుఁడు ఆత్మయే తా నని యొకమారు తెలిసికొనుటచేతనే ఆత్మయగు దైవమగునా? అది మనస్సును నాశముచేయక సంభవింపదు గదా? దరిద్రుఁడు రాజును జూచుటచేతనే నేను రాజనిన వాఁడట్లగునా? అట్లే 'ఆత్మను నేను' అనఁగా 'శివోఽహం' మని చిరకాలము నిరంతరముగ అనుసంధించి మనో బంధమును జయించినఁగాని మనోఽపశమనరూపమైన పరమశీతలశివము పొంద సాధ్యముగాదు. "జీవుఁడే శివుఁడు, శివుఁడే జీవుఁడు, జీవుఁడు కేవలము శివుఁడే. పొట్టుచేఁ గప్పబడియుండు నంత

వఱకు ధాన్యము, వదలిన బియ్యము అగును. అట్లే కర్మపాశముచే గట్టువడి యుండునంతవఱకు జీవుడై యుండును. అజ్ఞానపాశము తొలగిన ఎల్లప్పుడు శివుడైన దైవమై ప్రకాశించును" అని శ్రుతియు ఘోషించుచున్నది. "హృదయమునందు అజ్ఞానభావమగు మనస్సెంత 'నే' నను సంకల్పము నశించువఱకు మనస్సును హృదయమునందు నిరోధింపవలెను. ఇదే ధ్యానము. ఇతర మంతయు వాగ్విస్తరము, శాస్త్రవిస్తరమే" యని శ్రుతియందు చెప్పినరీతి ఈశ్వరునియందు మనస్సును నిలిపి వానిని పొందుటయే కడపటి సిద్ధాంతము.

(2) బ్రాహ్మణుడే వేషము వేసికొని నటించినను వాని మనస్సునందు 'నేను బ్రాహ్మణుడ' నను భావ మెట్లో, అట్లే యే వ్యవహారమునం దుండినను దేహాదులు నే నని తోచక 'నే నాత్మ' ననెడి దృఢత్వ మేర్పడవలెను. ఇట్లు మనస్సనునది తననెలవున అణగ అణగ, సుఖ మావిర్భవించును. అటుతర్వాత మనస్సుకు సుఖదుఃఖము లంటవు, అంతయు స్వప్నమువలె అనురక్తి లేకయే తోచును. మనమున 'ఇది మంచిదా? అది మంచిదా? ఇది చేయదగునా? అది చేయదగునా?' ఈ మొదలగు నూహల కవకాశ మియ్యక, ఊహ కలుగుటకు ముందే తనయందా యూహా నణచివేయవలయును. కొంచె మవకాశ మిచ్చిన, తనకు హితునివలె నగుపడుచు చెఱుగు జేయు హితశత్రువువలె అది తలకెత్తిందుగ

ద్రోసివేయును. స్వస్థితియం దుండు మనస్సు నే ననియు, నాకు చాలవ్యవహారము లున్నవనియు, సంకల్పించునా? ఇట్టి సంకల్పములే గదా బంధము. అందువలన ఈ విధమగు తలంపులు వాసనలచేఁ గలిగినను, మనస్సును ఆ తలంపుల మార్గమునఁ బోనియ్యక స్వస్థితియం దుంచు ప్రయత్నముతో పాటు వ్యవహారములయందు ఉదాసీనభావముతోను ఉండ వలయును. తన్ను మఱచుటచేతఁ గదా యీవిధమగు తలం పులు గలిగి మీఁదు మీఁదు అనర్థమును జేకూర్చుచున్నవి. "నే నేదియుఁ జేయుట లేదు, అంతయు త్రికరణముల చేష్టలే" అని వివేకముచే నిర్ణయించుట వాసనారూపమగుతలంపుల మార్గమున పరుంగిడు మనస్సును స్వస్థితియందు నిలుపుటకు ఉపాయమే యైనను, తలంపుల మార్గమునఁ బోయినఁగదా మీఁద చెప్పిన వివేకముచే దానిని విరోధించుట? ఆత్మదేవత యగు తనయందు నిలుపఁబడినదియు దానిని వదలక వ్యవహార ములందు ఉదాసీనభావముతో ఉండునట్టిదియు అగు మనస్సు 'దేహాదులు నే' ననియు, వ్యవహారములందు ప్రవర్తిం చుచున్నా' ననియు, తరువాత వివేకముచే 'నే నేమియుఁజేయుట లేదు, ఇ వన్నియు త్రికరణచేష్టలే' అనియు ఈ మొదలగు తలంపులను సంకల్పింపనగునా? ఏవిధముచేనయినను మెల్ల మెల్లగ తనను (దేవుని) మఱవ కుండుటకు ప్రయత్నింపవలెను. ఇది చేకూఱిన, అంతయు సిద్ధించును. మఱేవిషయమునందును

మనస్సును బోనీయవలదు. పిచ్చివానివలె కర్మముచేఁ గలుగు వ్యవహారములఁ జేయుచున్నను, నేను జేయుచున్నానను తలంపును రానీయక స్వస్థితియందే యుండవలెను. ఉదాసీనభావముతో, ఇట్టి భక్తిని విడనాడక, ఎందఱో దాసులు ఎన్నియో వ్యవహారములను జేసి యుండలేదా?

(3) మనస్సునకు సత్త్వగుణమే స్వభావ మగుటచే ఆకాశమువలె స్వచ్ఛముగ నుండునదే మానసాకాశము. ఇది రజోగుణచలనముతోను, తమోగుణముచే ప్రపంచరూప పరిణామముతోను కలిసి ఘనీభవించి స్థూలమై యుండుటచేత వస్తుదర్శనము లభించుట లేదు. స్థూలమగు గడ్డపారచే సన్నని పట్టువస్త్రమును కట్టరానియట్లును, గాలిచే అతిచంచలమగు దీపముగాని అతిసూక్ష్మమగు వస్తువుల లక్షణముల నిర్ణయము సాధ్యము గానట్లును, స్థూలమై సంచలనముంబొందిన రజస్తమోగుణ వశమైన మనస్సుచే వస్తువుయొక్క యనుభవము సాధ్యముగాదు. ఏలన, వస్తువు అతిసూక్ష్మమును నిశ్చలమును అగుటచేత, అనేకజన్మములయందు చేయుచువచ్చిన నిష్కామకర్మములచే మలము (పాపము) వీడిన మనస్సు సద్గురుముఖమున శ్రవణాదికార్యముల నొనరించి, చిరకాలము బ్రహ్మధ్యానమైన నిదిధ్యాసమును జేయఁగా, మనస్సునకు, తమోగుణరూపమైన ప్రపంచరూపపరిణామమును చెడుటయు, రజోగుణరూపమైన దాని చలనమును తొలఁగును. అప్పు

తొలఁగిన తోడనే మనస్సు సూక్ష్మమును నిశ్చలమును అగును. ధ్యానముచే సూక్ష్మమైన మనస్సునందు స్వరూపానందము ఆవిర్భవించును. నిరంతర ధ్యానముచే రజస్తమో గుణములు తొలఁగఁగా, ఆ సూక్ష్మమనస్సు స్వరూపానందావిర్భావమును జక్కఁగాఁ దెలిసికొనును. ఈ సూక్ష్మమనస్సుతో స్వరూపానుభవము గలిగినవాఁడే జీవన్ముక్తుఁడు. యోగులు ఈ మానసాకాశమూలముననే సమస్తమును దెలుసుకొనుచున్నారు. ఇదియే నిర్గుణబ్రహ్మ మని రామగీతయందు చెప్పఁబడియున్నది. ఈ యనుభవమునకు అతీతమై మనోవాక్కులకు అగోచరమై యుండునదే నిర్గుణాతీతబ్రహ్మము. ఆ యఖండాకారస్థితిని బొందినవాఁడే విదేహముక్తుఁడు. అనఁగా ఈ సూక్ష్మమనస్సు గూడ లయించి, స్వరూపానుభవమును లేక ఆనందసాగరమున మునిఁగి యొకటియు తోఁచక తన్మయుమై యుండువాఁడే విదేహముక్తుఁడు. దీనికి మించినస్థితి యేదియు లేదు. ఇదియే ముగింపు.

(4) అహంబ్రహ్మ మను నాత్మాకారవృత్తి సహజము కాఁగా కాఁగా మనశ్చలనమును లోకంపుతలంపులును మెల్ల మెల్లగ తొలఁగును. అప్పు డాటంకము లేకుండుటచే తాను బ్రహ్మమై యుండుట స్పష్టముగ అనుభవమగును. మనస్సులేక అనుభవము లేకుండుటచే అతిసూక్ష్మవృత్తిగల మనస్సుచే తన్మయమై అనుభవింపనగును. విదేహముక్తియందు అనుభవ

మును లేదు. అది సమస్తమును అతిక్రమించిన స్థితి, అతీతావస్థ దేహము తాను కాను, బ్రహ్మస్వరూపమగు నాత్మయే తానను దృఢనిశ్చయము గలిగినవాఁడే జీవన్ముక్తుఁడైనను మనోలయము లేని వారికి ప్రారబ్ధముచేఁ దోఁచుఁ దృశ్యవిషయములందు ఏకదేశముగ దుఃఖము గఁనటయుఁ గలుగును. మనశ్చలనము తొలఁగకుండుటచే ఆనందానుభవముండదు. బహుకాలధ్యానముచే సూక్ష్మమును నిశ్చలమును ఐన మనస్సునకే జీవన్ముక్తి యొక్క యానందానుభవము కలుగును.

9 యోగాష్టాంగము

(1) పూర్వాధ్యాయమునందు చెప్పినరీతిని ధ్యానరూప భక్తి సిద్ధించుటకొఱకే యమనియమాదిఅంగములును సాధనముగ నిర్ణయింపఁబడి యున్నవి. ఇవి యోగాష్టాంగజ్ఞానాష్టాంగ భేదములచే రెండు విధములు. ప్రాణబంధనముచేయుట యోగమును, మనోనిగ్రహముచేయుట జ్ఞానము నగును. వారివారి వాసనల ననుసరించి ఆయా పరిపాకము గలవారికి రెంటిలో నొకటి సులభముగ నుండును. యోగములో ప్రాణబంధముచే మనస్సును, జ్ఞానములో మనోనిగ్రహముచే ప్రాణమును బంధింపఁబడుచున్నవి. రెండును ఒకటేయగును. మనోనిగ్రహమే రెండిటియొక్క తాత్పర్యము.

(2) యమము, నియమము, ఆసనము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము, ధారణ, ధ్యానము, సమాధి యను

నీ యెనిమిది యోగాంగములు. వీనిలో ప్రాణాయామము రేచక పూరకకుంభకములు మూఁడింటికి అన్వయము. రేచకము ప్రాణ వాయువును విసర్జించుట, పూరకము ప్రాణవాయువును లోనికిఁ గొనుట, కుంభకము ప్రాణవాయువును లోన స్తంభింపఁజేయుట. సర్వశాస్త్రములందును రేచకపూరకమాత్రలు సమముగను కుంభకము రెండింతలుగను చేయవలయునని చెప్పుచుండ, రాజ యోగశాస్త్రమునందు పూరకమునకు నాల్గురెట్లు కుంభకమును, రేచకము రెండురెట్లుగను జెప్పఁబడియున్నది. మొదట చెప్పిన దానికన్న ఈ రెండవదే (రాజయోగనియమమే) యుత్తమ మైనది. పైని జెప్పినట్లు ప్రాణాయామము తనచేత అగునంత పరిమితిగ, మృదువుగను క్రమముగను అభ్యసించుచువచ్చిన, శరీరమునందు ఒకవిధమైన తేలిక గలిగి, చలనములేక ఆనంద ముగనుండుటకు కోరికయు క్రమముగ మనస్సునకుఁ గలుగును. తదుపరి ప్రత్యాహారమును మొదలిడవలెను; అనఁగా బాహ్యా నామరూపములయందు మనస్సును బోనియ్యక ఏకమార్గాను సారిని జేయుట. ఇంతదనుక పరుగిడి పరిశ్రమించిన మనస్సు ఒకస్థానమందు నిలుచుట అరుదగుటచే (1) ప్రణవాది మంత్రో చ్చారణము (మానసికముగ) (2) భ్రూమధ్యమున జూపునిలఁ బెట్టుట (3) నాసికాగ్రదృష్టి (4) చెవులయందు జనించు నాద మును పార్శ్వములను మార్చి మృదువుగ అనుసంధించుట— అనఁగా ఎడమ చెవియందుఁ గలిగిన శబ్దమును కుడిచెవిచేతను,

కుడిచెవియందు కలుగు శబ్దమును ఎడమచెవిచేతను వినుట. మొదలగు అభ్యాసములు. మనస్సు ఏకాగ్రమై యొకస్థానమందే యుండుటకు యోగ్యమగును. తరువాత ధారణ ననుసరింపవలెను. మనస్సును ధ్యానయోగ్యమైన యొకస్థానమునం నిలుపుట ధారణ. హృదయమును బ్రహ్మరంధ్రమును శ్రేష్ఠమైన ధ్యానయోగ్యస్థానములు. ఈ రెండుస్థానములందుంగల యష్టద పద్మములమధ్య (బ్రహ్మరంధ్రమునందుండునది సహస్రదళపద్మమైనను, 125 చిన్నదళములు గల యష్టదళపద్మమే అగున తన యుపాసనాదేవతనైనను లేక యాదేవతాస్వరూపమే దీపజ్వాలవలె ప్రకాశించుచున్నట్లైనను భావించి మనస్సును దానియందు స్థిరముగ నిలబెట్టుటే ధారణ. ఈవిధముగ నిలువబెట్టిన పిదప, తన యుపాసనాదేవత లేక తాను లేనని యో, లేక ఆ తేజోరూపమే తనయాత్మ యనియో, అనగా సోఽహంభావనతో ధ్యానించుట ధ్యాన మగును. "ఎచ్చటను గల బ్రహ్మస్వరూపమే హృదయమునందు బుద్ధికి సాక్షియై అహ మని ప్రకాశించుచుండు" నను శ్రుతి ననుసరించి 'అట్లుండు నే నెవరు?' అని విచారించిన, హృదయకమలమునందు ఆత్మదేవత యగునది (అహ మహ మని) నేను నే నని తానుగనే ప్రకాశించుచుండును (అనగా, స్ఫురించుచుండును). ఈ యనుసంధానమునందుండుటయు ధ్యానమే అగును. ఈ ధ్యానము పైనఁ జెప్పిన ధ్యానముకంటె శ్రేష్ఠము. తనశక్తికొలఁది చేయవచ్చును. ఈ విధముగఁ దాను జేయు ధ్యానముయొక్క

పరిపాకముచే, తానె పరమనదియు. తాను ఇది చేయుచున్నా ననియుఁ దెలిసికొనకుండ దాసియుండే మనస్సు లయించిన, లేక ఆ అహ మనుస్ఫురణ యణఁగిన, అతిసూక్ష్మమైన స్థితియే సమాధి. దీనియందు నిద్రమాత్రము రాకుండఁ గాపాడుచు వచ్చిన, శ్రేష్ఠమగు శ్రేయస్సునిచ్చును. దీనిని ప్రతిదినమును క్రమముగ తనచేతనగునంత పరిమితిగ అనుసంధించుచు వచ్చిన, మనోవిశ్రాంతిరూపమైన శ్రేష్ఠగతిని శీఘ్రముగ ఈశ్వరుఁ డనుగ్రహించును. అష్టాంగముయొక్క విభాగములును వాని వివరములును శాస్త్రములందు విస్తారముగఁ జెప్పఁబడియుండు టచే, అవశ్యమగునంతవఱకు నిటసంక్షిప్తముగఁ జెప్పఁబడినవి. స్పష్టముగను విస్తారముగను దెలిసికొనఁగోరువారు యోగశాస్త్రా నుష్ఠానానుభవము గల పెద్దల నడిగి తెలిసికొనఁదగును.

(3) ప్రణవము :— ప్రణవము అకారము ఉకారము మకారము అర్ధమాత్రయను మూఁడున్నర మాత్రలు గూడిన 'ఓం' కారము. దీనియందు అకారము జాగ్రదవస్థ యనియు విశ్వజీవుఁడనియు స్థూలదేహమనియు సృష్టి యనియు, ఉకారము స్వప్నావస్థ యనియు తైజసజీవుఁడనియు సూక్ష్మదేహ మనియు స్థితియనియు, మకారము సుషుప్తియనియు ప్రాజ్ఞజీవుఁ డనియు కారణదేహ మనియు సంహారమనియు, అర్ధమాత్ర తురీయ మనియు ఆత్మస్వరూప మనియు అహంస్వరూప మనియు దీని కతీత మగు స్థితియే తురీయాతీతమైన శుద్ధానంద స్వరూప

మనియుఁ జెప్పఁబడును. ముందు ధ్యానమునుగుఱించి చెప్పిన యీ నాల్గవదియైన 'అహం' స్వరూపమే మిగత అకారఉకార మకారము లను మూఁడు మాత్రలు ఇమిడియున్న యమాత్ర స్వరూప మనియు, మహామంత్ర మనియు, అజప యనియు, జపించక జపించుటనియు, పంచాక్షరాదిసర్వమంత్రముల సార మైన యద్వైతమంత్ర మనియు చెప్పఁబడును. ప్రణవము యొక్క యిట్టి యథార్థానుభవము సిద్ధించుటకే ముందుగ ప్రత్యాహారమునందు మనోమాత్రముగ జపించుట చెప్పఁబడి యున్నది.

(4) ధ్యానమునందు "కైలాసము వైకుంఠము పరమ పదము మొదలుగఁ జెప్పఁబడిన యష్టదళములు గల సర్వాత్మక మైన హృదయకమలము మధ్యమున అంగుష్ఠమాత్రప్రమాణమై మెఱపువలె కాంతి గలదై దీపజ్వాలవలె ప్రకాశించు నా వస్తువును ధ్యానించి అమృతత్వమును పురుషుఁడు పొందును." అను శ్రుతివచనము ననుసరించి ధ్యానింపుమని చెప్పుటయందు, తాను వేఱు అది వేఱు అను భేదబుద్ధియు, భిన్నధ్యానమును, వస్తువునందు పరిచ్ఛిన్న బుద్ధియు, ఏకదేశబుద్ధియు ఉండునట్లు తోఁచుటచే, వానిని దొలఁగింప, ఆ జ్వాలాకారమే అహమని స్ఫురించుచుండు 'నే' ననునాత్మస్వరూప మగుటచే అన్యముగ భావింపక తన్మయముగ భావింపవలయు ననియుఁ జెప్పఁబడుటచే, పై వాక్యములందు సంశయ మనవసరము. అన్ని విధములగు

ధ్యానములందును కడపట చెప్పిన యాత్మధ్యానమే శ్రేష్ఠము. అది సిద్ధించినచో, ఇతరము లనవసరము. ఏలన ఇతరధ్యానము లును ఇం దంతర్భూత మగుటచేత. ఇది సిద్ధించుటకై ఇతర విధధ్యానములును జెప్పఁబడినవి. మనఃపరిపాకమునకు తగిన ధ్యానము ననుష్ఠింపవచ్చును. ధ్యానమార్గములు భిన్నములుగఁ దోఁచినను ముగింపునం దొక్కటిగనే ముగియును. దానిని గుఱించి సందేహింప నక్కరలేదు. "తనను దెలియుటయే దేవునిఁ దెలియుట యగును. ధ్యానించు తనస్వరూపముఁ దెలిసికొనక, యితరముగ దైవ మున్నదని తలఁచి ధ్యానించుట తననీడను పాదముచే కొలుచుటకు సమానము. కొలువఁ గొలువ దూరమై పోవుచుండుట వలె" అనియే శ్రుతులు చెప్పుటచేతను, ఆత్మయే సర్వదేవాత్మక వస్తువగుటచేతను, తా నగు నాత్మధ్యానమే శ్రేష్ఠము.

10 జ్ఞా నా ష్టా ం గ ము

జ్ఞానాష్టాంగమునందు యమనియమాదులనుగుఱించి యిచ్చుట క్లుప్తముగ వ్రాయఁబడును.

యమము: దేహాది ప్రపంచవిషయములయందుఁ గల దోష ముల దెలిసికొని యింద్రియసమూహముల నణఁచుట.

నియమము: సజాతీయవృత్తి ప్రవాహము, విజాతీయవృత్తి తిరస్కారము అనఁగా పరమాత్మయందు విడనాడని ప్రేమ.

ఆసనము: దేనియందు ఎడబాటు లేని బ్రహ్మచింతనము సుఖముగ కలుగునో అదియే ఆసనము.

ప్రాణాయామము: రేచకము: దేహాదిపంచభూతములయొక్క-నామ రూపములు అను రెండంశములను విడుచుట.

పూరకము: అనామరూపములందు అనుస్యూతమైన సత్తుచిత్తు ఆనందము అను మూడంశములను గ్రహించుట.

కుంభకము: అట్లు గ్రహించిన మూడంశములను లోన నిలుపుకొనుట.

ప్రత్యాహారము: ముందు వదలిన నామరూపములు మనస్సును కలత నొందనీక కాపాడుట.

ధారణ: పూరించిన సచ్చిదానందాంశమే తానైన యాత్మస్వరూపమని మనస్సును వెలుపల పోనీయక హృదయము నందు నిలుపుట.

ధ్యానము: ముందు చెప్పినట్లు నామరూపమైన పంచకోశయుతశవ దేహము నేను కాదని అట్లే యుంచి నే నెవరని విచారింప, తానుగ 'నేను నే' నని స్ఫురించుచుండు నట్టి యహంస్వరూపమై యెడతెగక యుండుట.

సమాధి: సై యహంస్ఫురణయు అణఁగిన సాక్షాత్కారస్థితియే.

(1) ఇత్తెఱఁగు ప్రాణాయామాదులకు ఆసనాదినియమములు అవసరము లేదు. ఎచ్చట నున్నను ఎల్లప్పుడును జేయఁ

దగును. ఏవిధముగనైనను మనస్సును హృదయమునందు ఆత్మస్వరూపమై ప్రకాశించుచుండు దైవముకడ నిలిపి, దానిని మఱవక యుండుటే ముఖ్యతాత్పర్యము. ఏలన, మఱచే సర్వానర్థములకు మూలమనియు, అదే ముముక్షువునకు కాలుఁడనియు పెద్దలు చెప్పుటచేత. పూర్వోక్తప్రాణాయామ మనావశ్యకమా యని యడిగిన, అది ఆవశ్యకమే. ఏలన, మొదటిది అభ్యాస కాలమందును, రెండవది ఎప్పుడును జేయుటను సహాయముగా నుండుటచేత. మఱియు రేకుండుట, ప్రాణాయామము, ఈ రెండింటి తాత్పర్యము మనస్సును హృదయమునందు నిలబెట్టుటయే. కనుక ఎంతవఱకు మనస్సు కేవల కుంభకముచే లేక విచారణచే హృదయమునం దణఁగ లేదో అంతవఱకే రేచకపూరకాదులావశ్యకము; అటుపిమ్మట అనావశ్యకము. కేవల కుంభకమనునది రేచకపూరకములు లేనియే ప్రాణమును హృదయమునం దణఁచఁగల స్థితి. యోగము, జ్ఞానము. ఈ రెంటిలో తనకు ప్రియముగ తోఁచు దానినిగాని, లేక రెంటినిగాని, సమయోచితముగ అనుసరింప వచ్చును.

(2) మనోనాశమే మోక్షమగుటచే సర్వశాస్త్రముల యొక్క తాత్పర్యమును మనస్సు నణఁచుటయే. యోగము జ్ఞానము— ఈ రెండును మనోనాశమునకు ముఖ్యసాధనములు. యోగ మనునది ప్రాణబంధనము. జ్ఞాన మనఁ సమస్తమును వస్తుమయముగఁ జూచుట; అనఁగా: 'ఏకమేవాద్వితీయం బ్రహ్మాహం' అను భావము. వారివారి కర్మానుసారము రెంటిం

టిలో నొకటి సుఖముగఁ దోఁచును. మూర్ఖపుఁబశువునకు గడ్డిని జూపి బుజ్జగించి వశపఱుచుకొనినట్లు జ్ఞానమును, అట్టి పశువును కొట్టి కట్టినట్లు యోగమును అని తెలిసినవారు చెప్పెదరు. ఉత్తమాధికారులు వేదాంతవిచారముచే వస్తునిశ్చయమును దెలిసికొని తనను సర్వమును వస్తుమయముగఁ జేసి చూచుట చేతను, కొందఱు మధ్యమాధికారులు కేవల కుంభకముతో మనస్సును హృదయమునందు నిలిపి బహుకాలము వస్తుధ్యానమును జేయుటచేతను, కొందఱు మందాధికారులు ప్రాణాయామాదులచే క్రమముగ పైఁజెప్పిన స్థితిని బొందుటచేతను, మనస్సు నణఁచి గతిని జేరుచున్నారు. ఈ భావము ననుసరించియే మనస్సు నణఁచు యోగమును జ్ఞానాష్టాంగ మనియు యోగాష్టాంగ మనియు రెండుగ విభజించిరి. ప్రాణాయామము కేవల కుంభకము సిద్ధించునంతవఱకు అభ్యసించినఁ జాలును. అట్లు గాక, రేచకపూరకములు లేక కేవల కుంభకమునే మెల్లగ ఆత్మవిచారముతో నభ్యసించి మనస్సును హృదయమునందు నిలిపి నిరంతర ధ్యానరూపభక్తిచే సమాధి సాక్షాత్కారములను బొందఁదగును. సహజమైనచో వ్యవహారకాలము వదలి మిగత కాలములం దనుష్ఠింపవచ్చును. స్థలము వెదక నక్కఱలేదు. ఏది సుకరముగఁ దోఁచునో దాని ననుష్ఠింప వచ్చును. మనస్సు క్రమముగ నణఁగిన మిగత యంశములు ఉన్నను పోయినను లెక్కలేదు. గీతయందు శ్రీకృష్ణభగవానుఁడు యోగులకంటె భక్తుఁడు శ్రేష్ఠుఁడనియు వివేకచూడామణిలో ఆచార్యులవారు మోక్షకారణ సామగ్రియందు స్వస్వరూపాత్మానుసంధానరూప భక్తియే శ్రేష్ఠ మనియు చెప్పియుండుటచే, ఎట్లయినను నిరంత

రము మనస్సును ఈశ్వరునియందే నిలిపివేయు ధీరత్వము ప్రాప్తమైన మిగత విషయములను గుఱించి యేల భయపడ వలయును?

11 సన్న్యాసము

నే నను సంకల్పము త్యజించుటే సన్న్యాస మగునుగాని బాహ్యవిషయములు వదలుటగాదు. ఇట్టిసన్న్యాసము గలవాఁడు ఏకాకిగ నున్నను, అపారసంసారమునం దున్నను, వానికి రెండును ఒక్కటిగనే తోఁచును. "అన్యవిషయములందు మనస్సును బోనిచ్చినప్పుడు ప్రక్కనుండునది తెలియరానట్లు, జ్ఞాని యెన్ని వ్యవహారములు చేసినను, 'నేను' అనునది కలుగ కుండ తనయందు మన స్సుండుటచే ఒకటియుఁ జేయనివాఁడే అగును. తాను కదలక పండుకొనియుండియు, కలలో తలక్రిం దుగపడునట్లు కననగురీతిని అజ్ఞాని ('నే' ననునది తొలఁగని వాఁడు) ఏకాకియై సదా నిష్ఠయం దున్నను సర్వవ్యవహారము లను జేసినవాఁడే అగు''నని వాసిష్ఠవచనము.

12 సమాప్తము

సాత్త్వికాహారమును గొని దృఢప్రయత్నముతో సర్వా సర్థములకు హేతువైన 'నే'నను మనోవ్యాపారమును దొలఁగిం చుట మనము చేయఁదగిన కార్యము. 'నేను' అనునదిలేక తలంపును, తలంపు లేక భ్రమయును గలుగునా? అందుచేత ఆత్మధ్యానమును ఎల్లప్పుడును జేసి నీవు మేలైన ముక్తిసుఖ మును బొందుము. ఇదియే యీకృతియొక్క హృదయము.

(8-వ పుట 9-వ పంక్తికి అనుబంధము.)

సుషుప్తి, మూర్ఛాది కాలములం దెట్టి జ్ఞానమును (అనఁగ తన్ను గుఱించిన జ్ఞానమును, అన్యము గుఱించిన జ్ఞానమును) అల్పమైనను లేదను టందఱికి ననుభవముగదా: మఱియు నిదురనుండి లేచితి, మైకము నుండి తెలివొందితి నని యనుభవము ముందు చెప్పిన నిర్విశేషమగు స్థితియందుండి పుట్టిన యొక విశేషజ్ఞానముయొక్క తోఁచుకే కదా. ఆ విశేష జ్ఞానమే విజ్ఞాన మనఁబడుచున్నది. ఈ విజ్ఞాన మాత్మనుగాని యనాత్మనుగాని ఆశ్రయించియే యుండును. ఇది ప్రత్యేకముగ ప్రకాశింపదు. ఇది యాత్మ నాశ్రయించినపుడు సత్యజ్ఞాన మనియు, నాత్మాకారమనోవృత్తిజ్ఞాన మనియు, నఖండాకార జ్ఞానమనియును; అనాత్మ నాశ్రయించినపుడు అజ్ఞాన మనియుఁ జెప్పఁబడుచున్నది. ఈ విజ్ఞాన మాత్మ నాశ్రయించి ఆత్మాకారముగ వెలుఁగునట్టి స్థితియే అహంస్ఫురణమని చెప్పఁబడుచున్నది. ఇట్టి స్ఫురణ వస్తువును వదలి ప్రత్యేకముగ నుండదు. ఇట్టి స్ఫురణయే వస్తువు నపరోక్షముగఁ జేయఁదగిన గుఱుతు. అయినను ఇదియే వస్తుస్థితి కాఁజాలదు. ఈస్ఫురణ దేని నాశ్రయించి వెలుఁగుచున్నదో ఆ మూలమే వస్తువు లేక ప్రజ్ఞాన మనఁబడును. వేదాంతము "ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ" అని చెప్పుట ఇందు నిమిత్తమే.

ఏష స్వయంజ్యోతి రశేష సాక్షీ విజ్ఞానకోశే విలస త్యజస్రం।
లక్ష్యం విధాయైన మసద్విలక్షణం అఖండ వృత్త్యాఽఽత్మతయానుభావయ॥

అని శ్రుతివాక్యమును బట్టియు తెలిసికొన వచ్చును.

ఓం తత్ సత్!